

Môn thực hành tĩnh tâm

PHÁP LUÂN CÔNG

Thiền cho sức khỏe và hơn thế



Tiến sĩ. MARGARET TREY

Môn Thực Hành Tĩnh Tâm Pháp Luân Công

Thiền cho sức khỏe và hơn thế

Tiến sĩ Margaret Trey



Bản quyền © 2022 bởi Tiến sĩ Margaret Trey

Phiên bản đầu tiên xuất bản năm 2016

Phiên bản thứ hai xuất bản năm 2022

Mọi quyền đã được bảo lưu. Không được phép sao chép, quét, hay phát tán bất kỳ phần nào của cuốn sách - bản điện tử hoặc bản in trước khi được chấp thuận bằng văn bản. Mặc dù mọi nỗ lực đã được thực hiện để bảo đảm sự chính xác của thông tin và tính tin cậy được tuân thủ một cách chặt chẽ, tuy nhiên không ai trong tác giả hoặc nhà xuất bản phải chịu trách nhiệm về những lỗi hoặc những thay đổi xảy ra sau khi xuất bản.

Tác giả và nhà xuất bản không chỉ định hay tham gia vào việc cung cấp dịch vụ y khoa, trị liệu hay bất kỳ các dịch vụ nào khác trong cuốn sách này. Mục đích của cuốn sách là trình bày các kết quả nghiên cứu, kể về những câu chuyện có thật của những người đã được thụ ích từ môn tập Pháp Luân Công và cung cấp những thông tin tổng quát, hỗ trợ những người mong muốn có được sức khỏe về thể chất-tinh thần và tâm linh. Xin hãy liên hệ với các chuyên gia để được trợ giúp nếu cần tư vấn trị liệu hay trợ giúp y tế. Không ai trong tác giả hoặc nhà xuất bản phải chịu trách nhiệm pháp lý hay trách nhiệm liên quan đến những tổn thất hoặc mất mát được cho là xuất phát từ bất kỳ thông tin hoặc gợi ý nào trong cuốn sách này.

Sibubooks LLC

Nếu có bất cứ thắc mắc nào, hãy liên hệ với chúng tôi tại địa chỉ sibubooks@gmail.com

Biên tập: Damian Robin

Thiết kế bìa: Kate Holehouse & Usama Zaheen

Thiết kế bên trong: Liam Hutchison & Eugene Rijn Saratorio

Chỉnh sửa ảnh bìa: Daniel Ulrich

Biên tập bản tiếng Việt: Bác sĩ Nguyễn Đức Trường

Biên dịch tiếng Việt: Cử Nhân Nguyễn Diễm Lan, Thạc sĩ Nguyễn Thị Yến, Thạc sĩ Bạch Linh Trang, Bác sĩ Đặng Thụy Hà Phương, Thạc sĩ Vũ Thị Thu Hà.

Số kiểm soát Thư viện Quốc hội: 2016901262

ISBN (Paperback): 978-1-957584-05-8

EBOOK: 978-1-957584-06-5

Môn thực hành tinh tâm Pháp Luân Công: Thiển cho sức khỏe và hơn thế/ Tiến sĩ Margaret Trey

1. Pháp Luân Đại Pháp 2. Tư vấn lồng ghép 3. Chữa lành thể chất-tinh thần tâm linh 4. Tự chăm sóc 5. Thực hành tinh tâm 6. Tâm linh 7. Tiêu đề

In tại Hoa Kỳ

Tưởng nhớ tới

cha mẹ tôi

Nội dung

Lời mở đầu của Tiến sĩ H. Mattner.	ix
Lời mở đầu II của Tiến sĩ J. H. Court.	xii
Giới thiệu	xvi
Chương 1 - Ngã rẽ	24
Chương 2 - Bước trên con đường tu luyện	39
Chương 3 - Phổ biến, Thăng hoa, và Bình hoà	56
Chương 4 - Cuộc bức hại Pháp Luân Công.	75
Chương 5 - Tổng quan tài liệu liên quan	88
Chương 6 - Nghiên cứu về tác động của Pháp Luân Công	101
Chương 7 - Cuộc khảo sát ở Úc	112
Chương 8 - Học viên Pháp Luân Công	118
Chương 9 - Tu Luyện	128
Chương 10 - Phản hồi viết	143
Chương 11 - Nhóm người trả lời là học viên và không phải học viên Pháp Luân Công	158
Chương 12 - Tinh thần quyết định vật chất	180
Chương 13 - Lồng ghép Pháp Luân Công vào công việc tư vấn	203
Kết luận - Hành trình đến với sự mạnh khỏe	222
Lời cảm ơn	228
Thuật ngữ	233
Tài liệu tham khảo	235
Tài liệu tham khảo cập nhật	255
Giới thiệu về tác giả	258

Lời mở đầu

của Tiến sĩ H. Mattner

Tôi rất hân hạnh khi được viết lời mở đầu cho cuốn sách này với vai trò là một người hướng dẫn cho Margaret trong quá trình thực hiện nghiên cứu ở Úc. Tôi rất vui khi thấy từng khâu của cuốn sách này được hoàn tất, và khi nó được xuất bản thì tôi lại càng thấy vui mừng hơn, bởi vì đây là một nghiên cứu được thực hiện rất tốt và đáng tin cậy.

Tôi không nhắc lại những chia sẻ tuyệt vời của ông John Court về động lực của nghiên cứu này nữa, và tôi xác nhận rằng cuốn sách *“Môn thực hành tinh tâm Pháp Luân Công”* là một cơ hội để cho nhiều người biết đến Pháp Luân Công thông qua cách tiếp cận ‘thực tế xã hội’ – cách tiếp cận này vượt qua sự mơ hồ và siêu thường hay thấy ở các bộ môn thực hành thân-tâm.

Trong những nghiên cứu của tôi, có một thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên đầu tiên so sánh hiệu quả của Yoga và các biện pháp thư giãn trong việc làm giảm căng thẳng và lo âu. Yoga đã từng bị hoài nghi, bác bỏ, và bị coi thường trong một thời gian dài. Nhưng hiện nay, ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy môn thực hành này có tác dụng lớn về nhiều mặt, nó nên được tôn trọng và được chào đón nồng nhiệt đúng như giá trị của nó, và về điểm này thì Pháp Luân Công còn đáng nhận được sự ghi nhận lớn hơn.

Nghiên cứu tại Úc đã cho thấy bằng chứng xác thực của những giá trị cốt lõi trong việc duy trì sức khỏe của con người, những giá trị ẩn chứa này lại là những thành tố cơ bản để thúc đẩy một cá nhân đạt được và duy trì cuộc sống đầy ý nghĩa. Tương tự vậy, tác động của hoàn cảnh tâm linh và giá trị của niềm tin đối với con người là không thể coi nhẹ, bởi vì chúng ta đang cố gắng mỗi ngày để đạt được những thứ trong cuộc sống, nhưng những thứ này lại khiến con người ngày càng xa cách với nhau và xa rời chính bản thân mình.

Nghiên cứu của Margaret cho thấy cách mà Pháp Luân Công cung cấp một cơ hội to lớn và sâu sắc để làm giàu thêm cho cuộc sống cá nhân, giúp mỗi cá nhân kiểm soát được sức khỏe về sinh lý, tâm lý, xã hội, cảm xúc và tâm linh - kết nối thân và tâm của họ. Nghiên cứu của cô ấy cũng cho thấy Pháp Luân Công đã mang lại những lợi ích to lớn cho những người bị bệnh, người đang gặp những vấn đề về sức khỏe tinh thần, và người bị bệnh mạn tính một cách an toàn, hợp lý, thoải mái, và hiệu quả mà không cần phải dùng thuốc.

Sức mạnh của sự tĩnh tại (*không-động tác hay vô vi theo cách gọi của Pháp Luân Công*), thiền định và nhận biết tâm thức, an hoà và mãn nguyện đều chưa được hiểu biết đầy đủ, nghiên cứu này đã cung cấp ánh quang vô giá về những tác động của những trạng thái này đối với các cá nhân qua việc thực hành Pháp Luân Công.

Cuốn sách này trình bày bằng chứng cho thấy tác động tích cực của Pháp Luân Công diễn ra một cách tự nhiên mà không có sự thiên lệch hay định kiến nào. Cuốn sách cho phép độc giả tự đánh giá và hiểu được những gì mà bộ môn này có thể mang lại cho họ.

Barbara, một người tham gia cuộc khảo sát ở Úc và nghiên cứu theo dõi dọc liên quan đến khảo sát này, cũng là nhân vật chính của cuốn sách, đã chia sẻ rằng Pháp Luân Công đã giúp cô biết cách làm thế nào để đạt được sự từ bi và quan tâm đến người khác. Tác động tất yếu này của Pháp Luân Công là một mục tiêu mà chúng tôi có thể truyền

cảm hứng và cũng là một thành tựu đáng ghi nhận vì sự đơn giản và sức mạnh đồng thời của bộ môn này, đã thể hiện tất cả những gì mà chúng ta có thể đóng góp cho một thế giới luôn biến đổi.

Tiến sĩ Heather Mattner

Nhà tâm lý học sức khỏe, Phó giáo sư trợ giảng

Đại học Adelaide, Nam Úc

Lời mở đầu II

của Tiến sĩ J. H. Court

Tôi bắt đầu quan tâm tới cuốn sách này từ khi tôi trở thành giảng viên hướng dẫn giúp phát triển phần việc đảm bảo độ tin cậy theo tiêu chuẩn khoa học.

Là một người quan sát Pháp Luân Công chứ không phải là một học viên, tôi đã thấy được những thách thức hiện hữu khi cố gắng đánh giá một cách tiếp cận siêu cá nhân về quản lý sức khỏe, điều mà phải dùng đến mô hình tâm lý thể chất/tâm linh vốn không phù hợp với tiêu chuẩn khoa học thông thường. Sau khi tham vấn kỹ lưỡng, thì kết quả là một nghiên cứu tập trung vào hành vi cá nhân và xuyên cá nhân đã mở ra một vài tiêu chuẩn đo lường, sau đó là những chiến lược rõ ràng đã được nghiên cứu viên vạch ra.

Sức thuyết phục của nghiên cứu ở Úc này tăng lên đáng kể nhờ việc chú trọng vào thiết lập một nhóm chứng là những người không thực hành Pháp Luân Công, nhờ vậy những lợi thế rõ ràng của nhóm tu luyện Pháp Luân Công đã được minh chứng qua một loạt các chỉ số sức khỏe. Chúng ta cũng không nên quá ngạc nhiên khi có nhiều lợi ích to lớn đã được báo cáo, bởi vì quá trình thực hành bộ môn này có nhiều điểm tương đồng với các phương pháp tiếp cận siêu cá nhân và hành vi khác, và được củng cố bởi những yếu tố thuận lợi (*luyện tập thường xuyên, đa dạng các chiến lược, nhấn mạnh vào sự tự quyết và cải thiện đạo đức*).

Các học viên không cần trả thù lao tài chính, mà vẫn tham gia nghiên cứu thường xuyên và đều đặn. Đây là điều không thường thấy ở các khách hàng tư vấn (*tuy nhiên điều này cũng được thấy ở nhiều nhóm tôn giáo như các nhà sư và những người huyền bí*). Cuộc khảo sát này dựa vào những người kiên định với thực hành được khuyến nghị, và kết quả thu được rất ấn tượng. Nói đến sự phát triển của Pháp Luân Công trong thời gian gần đây, đó là một câu chuyện về sự phát triển nhanh chóng trong một thời gian ngắn mà nhiều người đều biết, ngay cả khi phải đối mặt với sự phản đối mạnh mẽ ở Trung Quốc.

Việc xác định các giá trị cơ bản, chẳng hạn như: *“sự hiểu biết, lòng yêu thương, ý nghĩa, an hoà, hy vọng, siêu việt, sự kết nối, lòng tử bi, sức khỏe và sự trọn vẹn”* như những mục tiêu cho người tu luyện, nhấn mạnh những phẩm chất có thể giúp tăng cường sức khỏe con người, và những giá trị này đã được ủng hộ rộng rãi trong tất cả các truyền thống tâm linh. Do đó, bất kỳ ai cũng có thể tập Pháp Luân Công để có được lợi ích mà không cần phải tuân theo bất kỳ một nghi thức tôn giáo nghiêm ngặt nào.

Các chương sau sẽ cho thấy rõ rằng bộ môn này có những niềm tin sâu thẳm bắt nguồn từ Phật giáo và Đạo giáo. Điều này khiến Pháp Luân Công trở nên dễ dàng được tiếp nhận với những người theo các truyền thống tôn giáo phương Đông. Việc thực hành bộ môn này có thể tạo ra sự hòa hợp giữa hành vi, tư duy, niềm tin, và mối quan hệ giữa các cá nhân, điều này có thể làm tăng thêm sự tận tâm trong đời sống hàng ngày.

Sự phát triển hợp lý này cũng có nghĩa là bộ môn này cũng có những hạn chế đối với những người có thể thu được lợi ích. Những người này đã được xác định rõ trong bài nghiên cứu, đó là những người có những trình trạng sức khoẻ tâm thần nghiêm trọng.

Là một người quan sát đứng từ góc độ truyền thống tôn giáo Tây phương, tôi thấy rằng sự khác biệt đáng kể về các khái niệm đã được

giải quyết. Những người thuộc “tôn giáo độc thần” và những tín đồ của các thực hành tâm linh khác đều chứng thực các mục tiêu phổ quát của cá nhân và giữa các cá nhân được theo đuổi trong thể tục, trong khi đồng thời theo đuổi ý nghĩa trong mối quan hệ cá nhân với Sáng Thế Chủ. Hướng nội là một đặc điểm rõ rệt của Pháp Luân Công. Các thực hành tôn giáo phương Tây lại là những thực hành hướng ngoại, tìm cách củng cố mối quan hệ bề dọc với Chúa, và cải thiện các mối quan hệ bề ngang hay kết nối với đồng loại và những người quan trọng khác. Nguyên lý chữa lành lâu đời về sự tha thứ trong tư vấn và hướng dẫn tâm linh không được đề cập trực tiếp ở đây, nhưng có thể được bao hàm trong sự nhấn mạnh rõ rệt của Pháp Luân Công về lòng vị tha và từ bi.

Tuy nhiên, sự khác biệt này không phải là vấn đề quan trọng mang tính quyết định. Thay vào đó, chúng là một lời nhắc nhở rằng những giá trị nội tại và niềm tin luôn luôn tồn tại đằng sau sự thành công trong việc thay đổi hành vi con người. Hầu hết các nghiên cứu bằng tiếng Anh liên quan đến ảnh hưởng tâm lý, tinh thần đều báo cáo những kết quả ghi nhận được từ những nhóm người theo tôn giáo truyền thống Tây phương. Tuy nhiên, trong 20 năm qua đã có sự quan tâm vượt bậc đến các cách tiếp cận siêu cá nhân, bao gồm các yếu tố từ các thực hành phương Đông.

Nghiên cứu được ghi chép cẩn thận này đứng từ góc độ một bộ môn truyền thống đang phát triển, nó đã chứng minh rằng việc đo lường bằng tiêu chuẩn khoa học, mặc dù không dễ đạt được, nhưng vẫn có thể thực hiện được và có thể khám phá ra những điểm tạo nên sự khác biệt có ý nghĩa. Phần giới thiệu của tác giả đã làm rõ rằng cuốn sách này ban đầu là một bài nghiên cứu, và điều này tất yếu là nó sẽ làm cho cuốn sách trở nên khó đọc hơn khi phải giải thích các dữ liệu khoa học.

Cuối cùng, cuốn sách này là một đóng góp dành cho những ai có thể sử dụng nó như một bước đệm cho các công trình nghiên cứu tiếp

theo. Đồng thời, những trải nghiệm sống được đan xen trong nội dung của cuốn sách, giúp cung cấp những bằng chứng rõ ràng về những lợi ích có thể đạt được đối với những người thực hành Pháp Luân Công.

Tiến sĩ John H. Court
Adelaide, Nam Úc
John H. Court, PhD
Adelaide, South Australia

Giới thiệu

Cuốn sách *“Môn thực hành tinh tâm Pháp Luân Công”* là thành quả của hơn 13 năm tận tụy. Cuốn sách này là một phần của dự án “Những trái tim thăng hoa” kết hợp dữ liệu thực tế của một nghiên cứu đang thực hiện với việc viết truyện. Nghiên cứu này nhằm tìm hiểu những tác động đối với sức khỏe của Pháp Luân Công và dùng hình thức kể chuyện, thuật lại những trải nghiệm sống động của những người đã có một đời thay đổi rõ rệt đầy cảm động nhờ có Pháp Luân Công.

Mục đích chính của cuốn sách này là trình bày những kết quả từ cuộc khảo sát ở Úc, nghiên cứu những tác động đối với sức khỏe của Pháp Luân Công từ chính cảm nhận của những người đang thực hành môn tu luyện thiền định này. Khi bạn lướt qua cuốn sách và đôi lúc bạn thấy mình như bị bao bọc trong những vấn đề phức tạp, giống như những đám mây dày đặc ập xuống bạn, thì xin hãy nhớ rằng xét cho cùng cuốn sách này vốn là một luận văn được chuyển thành sách. Và cuốn sách này có kèm tài liệu được phiên giải từ một nghiên cứu theo dõi dọc (*dự án Những trái tim thăng hoa*) nhằm khám phá lợi ích chữa bệnh của Pháp Luân Công thông qua các trải nghiệm thực tế của các học viên.

Điểm khiến cho cuốn *“Môn thực hành tinh tâm Pháp Luân Công”* khác biệt với luận văn Tiến sĩ của cuộc khảo sát ở Úc chính là sự đan xen giữa việc trình bày những kết quả của nghiên cứu với một câu chuyện về hành trình đạt được sự khỏe mạnh của một học viên nhờ tập Pháp Luân Công. Cô là người trả lời số 289 trong cuộc khảo sát ở Úc và cũng là người mà tôi tình cờ gặp tại sân bay quốc tế Tom Bradley ở

Los Angeles vào năm 2009. Mặc dù trong tu luyện Pháp Luân Công không hề có hình mẫu, nhưng khi đọc câu chuyện của một học viên khác, cũng sẽ giúp truyền cảm hứng cho chúng ta trong hành trình của riêng mình tìm đến sự khỏe mạnh về thể chất, tinh thần, và tâm linh. Chính vì mục đích này mà cuốn *“Môn thực hành tinh tâm Pháp Luân Công”* đã mở đầu bằng câu chuyện của cô ấy.

Hành trình của tôi đến với Pháp Luân Công bắt đầu từ năm 1997. Lúc ấy, tôi đang được một nhà sư Miến Điện hướng dẫn về thiền Vipassanna và tôi cũng đã tập Yoga được gần hai thập niên rồi. Là một nhà tư vấn về sức khỏe tự nhiên tuân theo lối sống thực dưỡng và cân bằng toàn diện, tôi tò mò muốn biết về Pháp Luân Công khi anh trai giới thiệu cho tôi môn này. Tôi nhận thấy Pháp Luân Công đã đem lại lợi ích toàn diện giúp tôi nâng cao thể chất, tinh thần, và tâm linh. Quan trọng hơn, bộ môn này lại bao hàm tất cả những gì tôi đã tìm kiếm bấy lâu nay.

Bốn năm sau, tức là năm 2001, tôi bắt đầu lồng ghép các bài tập và nguyên lý của bộ môn này vào công việc tư vấn của mình. Điều này đến rất tự nhiên vì tôi quan tâm đến việc lồng ghép tâm linh và thiền định vào công việc tư vấn. Tôi vừa mới quay lại làm công việc tư vấn chính thống, đảm nhận vai trò là nhà tư vấn tại hai trung tâm y tế ở hai thị trấn nông thôn ở Nam Úc. Các trung tâm y tế đều cung cấp dịch vụ tư vấn miễn phí; công việc của tôi là tư vấn hỗ trợ cho những khách hàng được các bác sĩ chỉ định qua. Vị trí này lý tưởng cho công việc lồng ghép của tôi. Khi nào lồng ghép và có sự đồng ý của khách hàng, tôi sẽ giới thiệu các bài công pháp của Pháp Luân Công, ngồi thiền, và/hoặc những khía cạnh về các nguyên lý trong quá trình tư vấn của mình. Điều làm tôi chú ý là phương pháp lồng ghép này đặc biệt hiệu quả đối với một vài ca khó. Sau khi các buổi tư vấn lồng ghép kết thúc, để đảm bảo rằng những vị khách này được tiếp tục hỗ trợ, tôi sẽ khuyến khích họ tham gia một trong bốn nhóm luyện công địa phương mà tôi đã thiết lập ở các trung tâm cộng đồng tại nhiều thị trấn nông thôn.

Có hai sự việc đáng chú ý là nguồn cảm hứng để tôi theo đuổi hành trình nghiên cứu về tác động của Pháp Luân Công đối với sức khỏe. Đầu tiên chính là quyết định nộp đơn xin quỹ tài trợ cho hoạt động cộng đồng ở địa phương. Nhờ sự giúp đỡ của các học viên Pháp Luân Công ở Adelaide, tôi đã nhận được một khoản tài trợ cộng đồng để điều phối một dự án nâng cao sức khỏe thân-tâm, trong đó chúng tôi cung cấp các lớp học Pháp Luân Công cho cư dân bản địa tại một trung tâm cộng đồng ở vùng ngoại ô thành phố Adelaide. Dự án này đã được đón nhận nồng nhiệt. Hiện nay vẫn còn một điểm luyện công tại trung tâm cộng đồng đó.

Sự việc thứ hai là vấn đề di truyền về mắt của tôi đã được điều chỉnh sau khi tôi thực hành Pháp Luân Công. Tôi bị một căn bệnh về mắt mà cả bốn thế hệ trong gia đình tôi đã phải chịu đựng. Khi tôi đang hoàn tất chương trình đại học tại Đại học Toronto, Canada, thì thị lực cả hai mắt của tôi đã giảm đến mức chỉ còn khoảng 10%. Thời điểm đó, vị bác sĩ nhãn khoa người Canada của tôi đã từ chối làm phẫu thuật bởi vì tôi vẫn có thể sống một cuộc sống bình thường và đạt được điểm trên trung bình trong môn tiếng Anh và nghiên cứu văn kịch. Ngay sau khi tốt nghiệp, tôi phải phẫu thuật mắt phải để có thể tìm được việc làm. Sau đó, tôi cũng làm phẫu thuật cho mắt trái và hai lần nữa cho mắt phải. Sau bốn cuộc phẫu thuật mắt, thị lực của một mắt tệ đến nỗi tôi không thể đọc bằng con mắt ấy được nữa. Hai vị bác sĩ nhãn khoa, một người là bác sĩ của mẹ tôi còn vị kia là bác sĩ người Úc của tôi, người đã thực hiện ba trong bốn cuộc phẫu thuật cho tôi, đã báo tôi rằng tình trạng mắt của tôi sẽ dần dần xấu đi nếu tôi không làm gì hết. Tôi đã sống như thế với một thị lực kém cùng tình trạng mỗi mắt, và không biết thị lực của mình sẽ thế nào - cho đến khi tôi gặp được Pháp Luân Công. Kể từ đó, tình trạng mắt của tôi đã được cải thiện và giữ ổn định đến giờ.

Cùng với sự thành công trong việc lồng ghép của mình, tôi bắt đầu quan tâm đến việc nghiên cứu tác dụng đối với sức khỏe của Pháp Luân Công. Năm 2003, cơ hội đã đến với tôi khi khoa Tâm lý học, Công tác

xã hội, Chính sách xã hội của Đại học Nam Úc lần đầu tiên mở chương trình Tiến sĩ tư vấn. Tôi đã nộp đơn và được nhận. Tháng 7 năm 2003, tôi đã bắt đầu hành trình nghiên cứu Pháp Luân Công với đầy nhiệt huyết. Tuy nhiên, tôi sớm nhận ra rằng không những rất khó để tìm được người hướng dẫn cho đề tài phức tạp mà tôi đã chọn; mà việc viết tổng quan tài liệu cũng chán ngán không kém. Hầu như không có nghiên cứu nào khám phá về những tác động đối với sức khỏe của Pháp Luân Công bất kể mức độ phổ biến của môn này thế nào, cũng như có hàng bao nhiêu triệu người đang tập. Trong thời gian này, tôi tình cờ tìm thấy nghiên cứu thực địa được thực hiện bởi một Giáo sư người Canada là ông David Ownby. Nghiên cứu của ông đã truyền cảm hứng và giúp tôi có được định hướng cho nghiên cứu của mình.

Đến cuối năm 2006, sau ba năm không có người hướng dẫn, Tiến sĩ John Court, Giám đốc chương trình của khóa Tiến sĩ tư vấn, đã từ tể đảm nhận vai trò là người hướng dẫn chính. Tiến sĩ Court khi ấy đã ở độ tuổi 70, ông đã giúp khởi động nghiên cứu của tôi. Không lâu sau đó thì Tiến sĩ Heather Mattner, người rất quan tâm đến Yoga và thiền định, đã trở thành người hướng dẫn thứ hai của tôi. Sau khi Tiến sĩ Court nghỉ hưu năm 2008, thì Tiến sĩ Mattner đã thay thế ông để trở thành người hướng dẫn chính. Nhờ hai nhân vật đặc biệt này, với tầm nhìn và động lực phi thường của họ mà nghiên cứu của tôi đã được thành hình và được hoàn tất vào năm 2010.

Cuốn sách *“Môn thực hành tinh tâm Pháp Luân Công”* mở đầu bằng câu chuyện của Barbara Schafer, người trả lời số 289 (R289) trong Cuộc khảo sát ở Úc. Mục tiêu của cuốn sách này là trình bày kết quả của Cuộc khảo sát sức khỏe ở Úc (Lau, 2010a, 2010b), đây là một nghiên cứu tiên phong ở tầm Tiến sĩ được thực hiện ở bên ngoài Trung Quốc dưới sự bảo trợ của một Viện nghiên cứu học thuật phương Tây. Nghiên cứu này được đặt tên là Cuộc khảo sát ở Úc, nhằm tìm hiểu xem liệu những người thực hành Pháp Luân Công có đạt được sức khỏe tốt hơn những người không luyện tập không. Nó cũng mô tả đặc điểm nhân khẩu học của những học viên Pháp Luân Công ở

ngoài Trung Quốc. Danh từ “học viên” (practitioners) xuất hiện xuyên suốt trong cuốn sách này là nói về những người thực hành Pháp Luân Công, chứ không phải với nghĩa thông thường của từ practitioners là nói về người hành nghề tư vấn, y khoa hoặc chuyên môn nào khác.

Quyển sách này có 3 phần; phần đầu gồm có câu chuyện của Barbara, Pháp Luân Công là gì, và cuộc bức hại Pháp Luân Công của Đảng Cộng Sản Trung Quốc (ĐCSTQ). Sau nhiều suy ngẫm, tôi quyết định đưa phần bức hại thành một chương riêng - Chương Bốn. Trên bề mặt, cuộc bức hại vô nhân tính của ĐCSTQ đối với Pháp Luân Công có vẻ như không liên quan đến mục đích chính của cuốn sách này vốn là tìm hiểu tác động đối với sức khỏe của Pháp Luân Công và cách lồng ghép môn tu luyện này vào công việc tư vấn. Tuy nhiên, tôi tin là việc cho người đọc biết về nó là điều quan trọng. Tương tự vậy, trong quá trình tư vấn của mình, tôi sẽ nói đến chủ đề này một cách ngắn gọn cho khách hàng khi đã được đồng ý, đồng thời chờ họ đồng thuận để thực hiện phương pháp lồng ghép.

Phần thứ hai của cuốn sách này bao gồm một phần tổng quan ngắn gọn về những nghiên cứu về Pháp Luân Công và những đề tài có liên quan, thiết kế nghiên cứu, và phần trình bày kết quả từ cuộc khảo sát ở Úc - các báo cáo về sức khỏe của những người tham gia trả lời, các câu trả lời viết, và kết quả so sánh họ với những người trả lời không phải là học viên Pháp Luân Công. Phần ba và phần cuối cùng của cuốn sách bao gồm một chương thảo luận, các kiến nghị, những trường hợp cụ thể mà tác giả-nhà nghiên cứu-chuyên gia tư vấn đã lồng ghép Pháp Luân Công trong việc tư vấn của mình, và một trang kết luận kèm theo tài liệu lấy từ cuộc nghiên cứu tiếp sau đang được thực hiện.

Hy vọng rằng cuốn sách này sẽ là tiền đề cho những nhà nghiên cứu tương lai có khao khát tìm hiểu thêm về tác động đối với sức khỏe của Pháp Luân Công. Đối với các chuyên gia sức khỏe và chuyên gia tư vấn đã lồng ghép các kỹ thuật thiền định phương Đông với các biện

pháp phương Tây vào công việc chuyên môn của mình, thì cuốn sách này có thể cung cấp cho quý vị một số cái nhìn sâu rộng và thú vị. Nếu bạn chưa biết gì về Pháp Luân Công, và đang phân vân về lợi ích của bộ môn này, vậy thì đọc cuốn sách này có thể giúp bạn phần nào sáng tỏ về bộ môn phi thường này. Cuốn sách này sẽ giúp bạn hiểu về Pháp Luân Công như là một môn tu luyện thể chất-tinh thần và tâm linh trong ngũ cảnh văn hóa và sức khỏe. Nếu bạn đang đối diện với một cuộc khủng hoảng, một bước ngoặt của cuộc đời, đã và đang phải đi gặp chuyên gia tư vấn, đang tìm hiểu các phương pháp “tự giúp bản thân”, đang tìm kiếm ý nghĩa của cuộc đời mình, hoặc có lẽ chỉ đơn giản là tò mò về Pháp Luân Công, thì tôi mong rằng việc đọc cuốn sách này sẽ có ích cho bạn trong những bước đường đời của mình.

Tác giả muốn nhắn gửi rằng tuy có rất nhiều những trải nghiệm khỏi bệnh kỳ diệu và đáng kinh ngạc (McCoy & Zhang), nhưng chúng ta luôn nhớ rằng không được truy cầu tìm kiếm những hình mẫu trong tu luyện Pháp Luân Công. Lý do là vì tu luyện chân chính là tùy thuộc vào bản thân (H. Li, 2001d), tự mình tạo ra con đường của riêng mình. Tuy nhiên, những trải nghiệm của các học viên và sự kiên định của họ đối với Pháp Luân Công là bất biến và có tác dụng truyền cảm hứng. Kể từ năm 1999, mười nghìn học viên Pháp Luân Công đã bị bắt giam và tra tấn vì đức tin của mình. Đã có nhiều cáo buộc về việc ĐCSTQ đã và đang thu hoạch và bán nội tạng của các học viên Pháp Luân Công để thu lợi (Cheung, 2016; Fernandez, Magnason, & Gnaizfa, 2012; Gutmann, 2024; Matas & Kilgour, 2006, 2007, 2009; Matas & Trey, 2012; Reynolds, 2012). Bất chấp 23 năm chịu bức hại tàn bạo từ chế độ ĐCSTQ, hàng triệu học viên Pháp Luân Công tại Trung Quốc và trên toàn thế giới vẫn kiên định vào tín ngưỡng của mình, bước đi trên con đường nhằm đạt được mạnh khỏe về thể chất - tinh thần và tâm linh này. Khi bạn đang đọc cuốn sách này, thì vẫn đang có những người bước vào hành trình tu luyện Pháp Luân Công. Vậy điều gì đã thúc đẩy nhiều người như Barbara bước vào và kiên định tu luyện môn này? Có lẽ nội dung của cuốn sách này có thể hé mở một chút

ánh sáng, thậm chí là hy vọng, khi nó cho chúng ta sự thấu hiểu đầy ý nghĩa để trả lời cho câu hỏi này.

Những trích dẫn của tôi trong suốt toàn bộ cuốn sách này chủ yếu là từ cuốn Chuyển Pháp Luân, cuốn sách chứa đựng những lời giảng cốt lõi nhất của bộ môn này, đôi khi tôi cũng trích dẫn từ các cuốn sách bổ sung, các bài báo, và bài giảng của Sư phụ Lý Hồng Chí, nhà sáng lập và vị thầy tôn kính của Pháp Luân Công. Vì trước đây tôi đã dùng phiên bản của nhà xuất bản Fair Winds 2001 (H.Li, 2001d) nên tôi sẽ tiếp tục nhắc đến ấn phẩm đặc biệt này. Trừ một vài từ ngữ, phiên bản này hầu như không khác gì với các phiên bản phổ biến hơn được nhà xuất bản Universe Publishing phát hành (H.Li, 2000). Quý vị có thể mua sách về các bài giảng của Pháp Luân Công từ Nhà sách Thiên Thê, nhà sách chính thức của Pháp Luân Đại Pháp tại Manhattan, New York, hoặc mua online tại trang web www.tiantibooks.org, hoặc trên trang Amazon.com, và tại các nhà sách lớn trên toàn thế giới. Tuy nhiên, tất cả các sách, video, và những bài viết khác đều có sẵn để tải về miễn phí từ trang web chính thức của Pháp Luân Công: www.falundafa.org. Do đặc điểm thay đổi của internet, nên có những đường dẫn trong cuốn “Môn Thực Hành Tỉnh Tâm Pháp Luân Công” (*The mindful practice of Falun Gong*) có thể không còn hoạt động hoặc đã thay đổi sau khi sách được phát hành.

Đọc giả thân mến, nếu quý vị đọc cuốn sách này từ đầu đến cuối theo đúng trình tự của nó, quý vị sẽ có thể thấy có những điểm lặp lại. Xin lưu ý rằng các chương trong sách được thiết kế dành cho các độc giả không-theo-trình-tự, vốn là những người thích đắm mình trong từng chương. Cũng xin nhớ rằng cuốn “Môn thực hành tỉnh tâm Pháp Luân Công” (*The mindful practice of Falun Gong*) vốn là một nỗ lực chuyển thể một luận án thành sách. Có một số lượng lớn các tài liệu tham khảo liệt kê trong sách, tuy chúng có thể làm phân tâm và có lẽ là chen ngang vào việc đọc sách của quý vị, nhưng chúng ở đó cũng có tác dụng truyền cảm hứng cho các nhà nghiên cứu trong tương lai. Tôi không có chủ ý phân tích các lời giảng của Pháp Luân Công, do

vậy nếu có những phần giải thích một số khái niệm, thì đó chỉ đơn thuần là để làm rõ ý nghĩa nào đó của những tham khảo đến những lời giảng của bộ môn này. Nếu có bất kỳ sự sai sót nào, thì đó không phải là lỗi cố ý. Xin quý vị nhớ rằng những gì thảo luận trong cuốn sách này chỉ là ở mức độ kinh nghiệm và hiểu biết của bản thân tác giả-nhà nghiên cứu. Một cách tự nhiên, là một chuyên gia tư vấn lồng ghép Pháp Luân Công vào công việc của mình, tác giả ao ước được chia sẻ kinh nghiệm bản thân và đưa ra những kiến nghị cho những ai quan tâm đến việc thực hành tư vấn lồng ghép. Quý vị sẽ tìm thấy phần này ở Chương 13.

Lời cuối cùng, hãy xem cuốn sách này như một sự khám phá khiêm tốn về tác động đối với sức khỏe của Pháp Luân Công và là một bước đệm cho những gì xa hơn. Chỉ khi chính bạn đọc cuốn Chuyển Pháp Luân, cuốn sách trình bày những lời giảng cốt lõi và hoàn chỉnh nhất của Pháp Luân Công, thì bạn mới đạt được và trải nghiệm được những kiến thức uyên thâm và hiểu biết sâu rộng hơn. Vì vậy tôi mời bạn hãy bước vào hành trình này – bước đi trên con đường của riêng mình và khai phá một cách nhìn khác về mọi điều để đạt đến những hiểu biết sâu rộng mới.

Margaret Trey
Tiến sĩ Tư vấn
Đại học Nam Úc
Adelaide, Nam Úc

CHƯƠNG 1

Ngã rẽ

*Chúng ta phải nhắm mắt lại thì mới đánh thức được một cách nhìn mới ...
Đó là sự thức tỉnh, nó vốn là thiên bẩm của tất cả chúng ta,
tuy nhiên chỉ có ít người dùng đến nó. – Plotinus*

Los Angeles, 2009

Đó là buổi sáng sớm ngày mùng 3 tháng 6. Chuyến bay hãng Qantas của tôi đã đáp xuống sân bay quốc tế Tom Bradley ở Los Angeles, sau khi bị hoãn chuyến trong thời gian dài tại sân bay Tullamarine ở Melbourne. Tôi đứng xếp hàng chờ nhập cảnh cùng với hàng trăm hành khách cùng chuyến bay, và cả những hành khách của chuyến bay khác của hãng Qantas. Tôi liếc vội nhìn đồng hồ một lần nữa – chỉ còn ít phút là đến giờ lên chuyến bay nối tiếp đến New York. Tôi đi qua khu vực nhập cảnh, lách tới chuyển hành lý, chụp lấy hành lý của mình, rồi chạy qua khu vực hải quan, vừa kịp tới khu kiểm tra an ninh để thả hành lý của mình đi New York, cùng với nhiều hành khách khác của hai chuyến bay từ Úc. Quá trễ: loa thông báo vọng lên. Chuyến bay hãng Qantas của chúng tôi đã cất cánh, thẳng tiến đến New York, bỏ lại rất nhiều người và tôi – tôi toát mồ hôi và thấy hoang mang, tại sân bay Tom Bradley.

Cuộc gặp gỡ đầu tiên của tôi với Barbara Schafer được sắp đặt một cách hoàn hảo. Chúng tôi gặp nhau khi cả hai đang ở quầy vé của sân bay, chúng tôi đang cố kiểm chỗ để bay đến New York. Định mệnh và khó khăn đã đưa chúng tôi lại với nhau. Sáng hôm ấy chúng tôi đã bay từ Melbourne trên hai chuyến Qantas khác nhau. Do thời gian hoãn chuyến kéo dài tại sân bay Tullamarine Melbourne mà chuyến bay của chúng tôi đã đáp xuống trễ hơn thường lệ và gần như là liền nhau. Chúng tôi lọt thỏm giữa biển hành khách đang tức giận, yêu cầu được biết khi nào họ mới lên được chuyến bay nối. Quầy vé trở thành người cứu hộ tức thời của chúng tôi. Tôi bám trụ vào quầy vé cứ như thể là nó sẽ đưa tôi đến New York nhanh hơn vậy. Mọi người xô đẩy nhau trong một quang cảnh hỗn loạn, ai cũng mở miệng nói. Xuyên qua hàng loạt cánh tay đang vớ tới, tôi ngược nhìn và thấy người nhân viên mặt đất đang đơn độc phía sau quầy. Cô ấy đang cố gắng giữ bình tĩnh khi đang đối diện với một loạt các yêu cầu ồn ào từ các hành khách bị bỏ lại. Trước khi kịp để ý thì tôi đã đang vai kề vai với một người phụ nữ tóc vàng cắt ngắn nói một giọng rõ ràng với một chất giọng quen thuộc: “Xin hỏi, chuyến bay kế tiếp là lúc nào? Tôi phải đến New York.” “Tôi cũng vậy, tôi cũng đến New York đây,” Tôi thấy tiếng của mình vang đến người phụ nữ đang bối rối kia, cô hầu như không thể đáp ứng được hàng tá yêu cầu đến cùng một lúc.

Barbara và tôi đã khởi đầu cuộc trò chuyện như thế trong lúc bám chặt vào người cứu hộ kia, và chờ đến lượt mình. Đúng vậy, cô ấy đang trên đường đến cùng một hội thảo như tôi. Cô ấy bay từ Melbourne còn tôi thì từ Adelaide, trên hai chuyến Qantas khác nhau. Người nhân viên mặt đất không quan tâm đến việc chúng tôi bay khác chuyến, cô ấy nói chúng tôi có thể bay cùng nhau đến New York. Nhưng hôm ấy lại không còn ghế trống nào trên chuyến bay đến New York, trừ phi chúng tôi chấp nhận bay đến JFK vào nửa đêm và trên hai chuyến khác nhau. Tôi ngần ngại, trong tâm phân vân giữa việc đi một mình hay đi với người bạn đồng hành mới này. “Cô có đồng ý bay chuyến này không?” Giọng nói lớn đó đã làm tôi chú tâm lại. “Cô còn lựa chọn nào khác không? Chúng tôi muốn đi cùng nhau,” một người

trong chúng tôi trả lời. “Được thôi, chúng tôi có thể đặt cho các cô bay cùng chuyến vào ngày mai”. Như hai chiếc đĩa của một đôi, cả hai chúng tôi cùng chấp nhận ngay lời đề nghị này trước khi cô nhân viên đối ý. Tôi kiên nhẫn chờ đợi người phụ nữ phía sau quầy làm thủ tục và đặt lại lịch bay cho chúng tôi sang ngày hôm sau. Tôi hầu như không có chuẩn bị gì cho những gì sẽ diễn ra vào đêm hôm đó.

Đêm hôm đó, tôi và Barbara ở chung một khách sạn. Chúng tôi quyết định gặp nhau và cùng ăn tối tại khu vực ăn uống của khách sạn. Trong suốt bữa ăn, cô ấy phát hiện ra tôi là nhà nghiên cứu của một cuộc khảo sát ở Úc về tác động của Pháp Luân Công đối với sức khỏe – một môn tu luyện tín ngưỡng thiên định Trung Hoa. Cuộc khảo sát trực tuyến có tổng cộng 590 người tham gia trả lời, được thực hiện dưới sự bảo trợ của Đại học Nam Úc như một học phần để hoàn thành bằng Tiến sĩ tư vấn, Khoa tâm lý học (*Lau, 2010a, 2010b*). Barbara cười vui vẻ và nói rằng cô đã hoàn tất bảng khảo sát. Tôi gật đầu nhẹ nhàng cười đáp lại để cảm ơn cô đã đóng góp cho cuộc khảo sát. Chúng tôi chỉ nói chuyện xã giao trong khi ăn tối cho đến khi tôi hỏi Barbara câu hỏi “thần kỳ” của nhà nghiên cứu: “Vậy, làm sao mà cô lại tu luyện Pháp Luân Công?” Cô bắt đầu kể về tình trạng bệnh tật của mình. Nó đã gọi lại trí nhớ của tôi về câu trả lời viết của người phản hồi thứ 289 (R289) trong cuộc khảo sát ở Úc.

R289 là một học viên Pháp Luân Công đã báo cáo việc hồi phục hoàn toàn khỏi nhiều bệnh nặng và phức tạp. Cô đã nêu trong phản hồi viết của mình rằng cô đã bị hôn mê trong 8 ngày, bị đa chấn thương – vỡ sọ, rò dịch não tủy, gây nhiều chỗ ở xương gò má, mũi, xương hàm, 2 cổ tay, đầu gối phải, và còn nhiều vấn đề sức khỏe khác nữa. Tôi đã luôn thắc mắc về trường hợp số R289 này. Vì cuộc khảo sát ở Úc dùng một bảng câu hỏi nặc danh, trực tuyến, nên không thể xác định được danh tính của trường hợp số R289 này. Do vậy, việc tôi đang đối diện với R289 tươi cười và rạng rỡ quả là điều siêu thường. Tôi ngạc nhiên trong vài giây đầu tiên. Trong số mấy trăm hành khách bị lỡ chuyến bay ngày hôm đó, với những hành trình bay khác nhau, R289 và tôi

cuối cùng lại sát vai nhau tại quầy vé ở sân bay. Ý nghĩ đầu tiên của tôi là “Cô ấy không thể nào chịu đựng và sống nổi với nhiều chấn thương như thế”. Tôi nhìn cô chăm chăm, tìm xem những di chứng của sự việc không may mà cô đã trải qua. Còn Barbara thì cười rạng rỡ với tôi, cô như một bức tranh của sự mạnh khỏe thanh thản và một nội tâm yên bình. Tôi không kiểm chế được nên hỏi đùa Barbara rằng cô có phải là chị em sinh đôi của R289 không. Bản thân tôi đã được lợi ích từ Pháp Luân Công và tôi cũng đã nghe vô số những báo cáo về các trường hợp hồi phục thần kỳ từ các tình trạng bệnh lý suy nhược khác nhau, nên trong tâm tôi biết rằng mọi việc đều có thể.

Tâm tôi dấy động. Bản năng của một nhà nghiên cứu trỗi dậy. Tôi quên luôn món mì Ý hảo hạng trên đĩa. Quá tò mò, tôi hỏi Barbara rằng liệu cô có thể chia sẻ câu chuyện của cô với tôi không. Trong khi vừa xoay cuộn những sợi mì, tôi đồng thời hỏi Barbara một loạt câu hỏi, cô đã kiên nhẫn trả lời trong tâm thái vui vẻ và hoài niệm khi kể lại câu chuyện của mình. “Sao cô lại bị thương nhiều như vậy? Sao cô lại gặp được Pháp Luân Công hoặc Pháp Luân Công đã giúp cô khỏe mạnh như thế nào?” Trong khi nói chuyện, trong đầu tôi lại xuất hiện nhiều câu hỏi hơn. Chúng tôi ngồi đó, nhắm nháp không biết bao nhiêu tách trà chanh nóng vào buổi sáng sớm, trong gần 6 tiếng đồng hồ ở quán cafe của khách sạn. Tiếng nói chuyện, tiếng lách cách của muỗng đĩa, tiếng ly tách chạm nhau nghe xa dần khi tôi tập trung vào cô ấy, chăm chú vào từng lời mà cô kể. Câu chuyện của cô làm cho tôi say sưa và thay đổi cái nhìn dưới con mắt của nhà nghiên cứu tác động của Pháp Luân Công đối với sức khỏe. May mắn là quán mở cửa 24 giờ.

Barbara lúc đó 50 tuổi, đang đắm mình trong niềm vui của công việc nghệ thuật thì một tai nạn đã làm thay đổi hoàn toàn cuộc đời cô. Sinh ra và lớn lên ở Ba Lan, cô đã học chuyên ngành nghệ thuật 7 năm tại đó và cuối cùng cô đã rời bỏ quê hương cộng sản để đến định cư ở Úc. Đó là vào hơn 3 thập niên trước. Người nghệ sĩ Úc gốc Ba Lan làm công việc của một nhà bảo tồn nghệ thuật hơn 2 thập niên rồi.

Cũng giống như nhiều gia đình người Úc là dân nhập cư, công việc chuyên môn của Barbara - vừa đầy hứng thú lại đầy thách thức - là sự kết hợp của tình yêu và sự cống hiến miệt mài. Đam mê của cô là phục chế và bảo tồn các tòa nhà lịch sử. Cô thường làm việc một mình hàng giờ đồng hồ đơn độc trên giàn giáo lơ lửng trên không, làm việc trên từng chi tiết tỉ mỉ, để phục chế những tranh tường và những bức vẽ trên trần và tường của những tòa nhà cũ cổ xưa. Một vài dự án đáng nhớ nhất của cô bao gồm việc phục chế tòa nhà ANZ cũ (*Tập đoàn ngân hàng Úc New Zealand*), hoặc là tòa nhà ngân hàng Anh, Scot-len, và Úc của thế kỷ 19 ngay khu phố nhộn nhịp Collins ở Melbourne, Thư viện tòa nhà quốc hội Melbourne, và tòa thị chính Bendigo 120 năm tuổi mà cô bắt đầu phục chế 2 năm trước khi bị ngã. Với kinh nghiệm và kỹ thuật về nghệ thuật của mình, Barbara đã hồi sinh những tòa nhà lịch sử này trở lại như thời huy hoàng trước kia của chúng.

Gần 2 thập niên trước, vào ngày 11 tháng 11 năm 2003, Barbara đang một mình làm việc trong một Nhà thờ Orthodox của Macedonia, phục chế một bức tranh trên một trần nhà cao. Cô vừa quay lại làm việc sau khi nghỉ ăn trưa một chút và quyết định leo lên chiếc ghế được đặt trên giàn giáo. Cô nghĩ: “Ồ, chỉ một phút thôi mà” nên cô đã không siết chặt các thanh chắn an toàn. Khi cô vươn tay thêm một inch (2.54 cm) nữa thì bị mất thăng bằng và ngã lao đầu xuống đất từ độ cao 23 feet (7 mét). “Tôi vươn tay ra để cản cú ngã”. Barbara nói, “điều cuối cùng tôi nghe thấy là tiếng nút vỡ khi đầu tôi đập xuống nền bê tông”. Sau đó là không biết gì nữa. Cô không biết chính xác mình đã nằm bất tỉnh trên sàn nhà lạnh lẽo của nhà thờ, ngay trước bức tranh của Mẹ Mary trong bao lâu. Cô nói thêm “Tôi hẳn là đã nằm đó vài tiếng đồng hồ” bởi vì cô chỉ vừa mới quay lại làm việc lúc 1giờ chiều. Khoảng hơn 5 giờ thì cô thấy toàn bộ đội ngũ y khoa đang vây quanh cấp cứu cho cô tại bệnh viện.

Barbara nói cô đã tỉnh dậy trên một vũng máu. Cô nhận ra là mình cần phải gọi cấp cứu ngay lập tức, mà điện thoại gần nhất thì ở trong

văn phòng của nhà thờ. Bằng cách nào đó, cô đã gượng dậy được và bước đi loạng choạng trong khoảng 22 yard (20 mét) để tự gọi xe cấp cứu. Khi được hỏi làm thế nào mà cô gượng dậy được, cô lắc đầu và nói “Tôi cũng không biết. Tôi chỉ biết là mình phải gọi cấp cứu”. Cô nói tiếp “Đầu gối phải của tôi bị gập ra sau, ra trước, và đủ các hướng. Tôi chỉ có thể bước đi thật chậm, từng bước một.” Tôi sốt sắng hỏi: “Cô không thấy đau chút nào sao?” Barbara lắc đầu và nói thêm “Tôi cũng không thấy sợ. Tâm tôi bình lặng, giống như một người sống sót sau trải nghiệm cận tử. Tôi chỉ tập trung vào một việc, đó là đi tới văn phòng gọi cấp cứu.” Khi vào được văn phòng, Barbara nói cô đã gạt rơi cái ống nghe điện thoại khỏi giá đỡ, và thao tác bằng một ngón tay đang bị cứng để gọi xe cứu thương. “Không dễ chút nào.” Cô nói “Tôi có thể cảm nhận được có gì đó đang di chuyển trong đầu tôi.” “Sau đó tôi mới biết rằng xương sọ của mình đã bị nứt nhiều chỗ. Mũi và xoang bị vỡ. Xương hàm trên bị gãy hoàn toàn ở 3 chỗ. Hai bàn tay bị vỡ vụn và xương lòi ra ngoài.” Trong khi cô đang kể về những chấn thương của mình, thì tâm tôi vẫn đang suy nghĩ làm sao mà cô ấy có thể đứng lên và đi xa được như thế để gọi cấp cứu được nhỉ.

Tâm tôi miên man, quay cuồng với đợt sóng những câu hỏi và suy nghĩ, cứ như thể là nó đang bị những cơn sóng thần thu nhỏ đánh vạ. Tôi cố gắng lý giải và sắp xếp các thông tin lại với nhau. Tôi tự nói với mình “Mọi việc đều có thể xảy ra”. “Chẳng phải chúng ta đã nghe nói về sức mạnh của tinh thần và khái niệm tinh thần khống chế vật chất hay sao? Hay như câu chuyện về một người mẹ quản trí, ngay khi chứng kiến cảnh con mình bị xe cán, đã lao qua và thực hiện hành động siêu thường đó là nâng cả chiếc xe lên để kéo con của mình ra.” Giọng của Barbara đã kéo tâm tôi trở lại với cái quán cà phê buồn ngủ này. Đến giờ thì tiếng nói chuyện xì xào trộn lẫn với tiếng ăn uống đã vơi bớt. Tôi có thể nghe thấy Barbara nói cô biết cô phải tìm người giúp. Không nói nên lời, tôi nhìn vào đôi mắt xanh nước biển của cô. Những gì tôi thấy trước mắt đã làm tan biến hết mọi nghi ngờ trong tôi. Tôi nghe cô nói một cách mạnh mẽ rằng sứ mệnh của cô là phải sống để đến với ngã rẽ này - bước trên con đường

tu luyện Pháp Luân Công. Khi xe cấp cứu đến, cô thậm chí còn cố tự mình đi đến chỗ xe cấp cứu - làm các nhân viên y tế đã cảm thấy sốc, và họ đã cố thuyết phục cô nằm xuống cang. “Họ hỏi tôi có cần thuốc giảm đau không và tôi nói ‘không’, nhưng họ vẫn chích cho tôi một mũi, làm tôi bất tỉnh luôn.” Barbara cười to và nói chắc nịch cô lúc đó toi tả lắm. “Các bác sĩ ở bệnh viện hoàng gia Melbourne đã từ chối mong muốn của cô là được nhìn mình trong gương một lần trước khi phẫu thuật.”

Say sưa trong câu chuyện của mình, chúng tôi không ai để ý chung quanh, tiếng lách cách của ly tách lại lần nữa đưa chúng tôi trở về thực tại ở quán cà phê. Quán gần như trống không, chỉ có một cậu bồi bàn lẻ loi nói với chúng tôi là chúng tôi muốn ngồi bao lâu cũng được. Nhưng đã hơn nửa đêm rồi và sáng mai chúng tôi còn phải lên chuyến bay đi New York nữa. Tuy vậy phần nào đó trong tôi vẫn mong ngóng được nghe hết câu chuyện của cô – sự hồi phục hoàn toàn và trải nghiệm khỏi bệnh nhờ Pháp Luân Công – điều mà Barbara đã rất ân cần đồng ý kể tiếp. Tôi đã tiến hành nhiều lần phỏng vấn về Pháp Luân Công rồi và lần này – không hề được định trước mà là xuất hiện một cách tự nhiên – lại rất khác. Barbara nói “Pháp Luân Công xác thực là đã lấy đi hết mọi thứ làm tôi đau đớn hay khó chịu – tất cả những đau đớn sau mổ cùng các biến chứng – và giúp tôi hồi phục hoàn toàn. Trong suốt buổi phỏng vấn, Barbara không hề tỏ ra có chút gì nghi ngại. Cô kiên định với niềm tin và sự tận tâm đối với bộ môn đã hoàn toàn thay đổi cuộc đời cô và trao cho cô sự khỏe mạnh toàn diện về thể chất, tinh thần và tâm linh.

Phía sau, cậu bồi bàn đang loay quanh, cố gắng để chúng tôi không cảm thấy sự có mặt của anh ấy. Một lần nữa, phản xạ của nhà nghiên cứu lại xuất hiện, hết câu hỏi này đến câu khác lại ào ra. “Cô thực sự bắt đầu tu luyện từ khi nào? Cô đọc sách trước hay luyện động tác trước?” Barbara đã khiến tôi im lặng bằng những câu trả lời tiếp tục khiến tôi ngạc nhiên. Cô trả lời với kiểu hài hước của người Úc gốc Ba Lan “Tôi bắt đầu luyện công khoảng 7 tuần sau phẫu thuật, lúc đó

tôi như một xác ướp di động vì băng quần khắp người”. Tôi mỉm cười, tưởng tượng ra cảnh Barbara bị quần đầy băng gạc ở đầu, mặt, cánh tay, bàn tay, ngón tay, và đầu gối. Tôi hỏi “Sau đó thì sao?”. “Hết sức ngạc nhiên, tôi thấy mình khỏe. Thật không thể tin được.” Đôi mắt của cô mở to như thể là cô ấy vẫn còn đang không tin vào điều này. Với đôi mắt vui tươi, hai tay giơ lên ra hiệu, cô tiếp tục nhấn mạnh: “Trời ơi, tôi muốn biết nhiều hơn về Pháp Luân Công.” Các bài tập công làm giảm cơn đau dai dẳng của cô và thúc đẩy cô tiếp tục tập dù rằng cô cảm thấy người cứng và gượng gạo. Lúc đó, cô không hề biết cảm giác dễ chịu này sẽ kéo dài bao lâu. Dù vậy, cô đã không quan tâm; nó có tác dụng và làm giảm cơn đau của cô. Thay vì phải giảm đau bằng thuốc, cô đã chăm chỉ luyện tập theo khả năng của mình, mặc kệ mấy cái băng cuốn cản trở và khả năng vận động bị hạn chế.

Giống như cây cọ nghệ sĩ của cô đã giúp khôi phục lại vẻ huy hoàng của những bức hội họa cổ xưa trong mấy tòa nhà lịch sử kia, sức khỏe của Barbara đã được khôi phục nhờ một *“quyển sách kỳ diệu”*



Barbara Schafer đã hoàn thành việc phục chế toàn diện Phòng hội đồng và các bức tranh tường bên trong Tòa thị chính Bendigo trong khoảng thời gian 4 năm. Cô chịu trách nhiệm cho việc phủ lớp vàng ròng phức tạp trong sảnh chính của tòa nhà được công nhận là di sản 120 tuổi này. Bendigo, bang Victoria, Úc. Tháng 9 năm 2010.

(Xia, 2014), cuốn sách đã giúp cô hồi phục hoàn toàn, soi sáng cho cô thấy ý nghĩa chân thực của cuộc sống, đặt cô trên một con đường mới. Barbara khẳng định rằng trải nghiệm vĩ đại và thần kỳ nhất với Pháp Luân Công là khi cô bắt đầu đọc quyển sách chính của bộ môn này, đó là cuốn *Chuyển Pháp Luân*. “Hai tuần sau khi luyện các bài công pháp, bạn tôi bảo tôi phải đọc sách đi!” Lúc đầu, cô còn do dự.



Ảnh chụp bởi David Field/Tạp chí Bendigo

Người nghệ sỹ kiêm chuyên gia bảo tồn đã hoàn toàn hồi phục từ cú ngã ở độ cao 7 mét và quay lại giàn giáo – làm công việc cô yêu thích – sau 4 tháng tu luyện Pháp Luân Công. Cô đã dành 2 năm để phục chế căn phòng thứ hai trong Tòa thị chính Bendigo trở lại với vẻ huy hoàng vốn có của nó. Bendigo, bang Victoria, Úc. Tháng 9 năm 2010.

Barbara cười to và nói “Tai nạn đó đã ảnh hưởng nặng đến tầm nhìn của tôi và tôi không thể hiểu tại sao đọc sách lại quan trọng đến vậy.” Vì các bài tập đã làm giảm những cơn đau của cô, cô nghĩ mình sẽ nghe theo lời đề nghị của bạn. Ngày đầu tiên, việc đọc sách rất khó khăn vì mắt cô không thể tập trung do tai nạn đó và cô không thể nhìn rõ. Dù vậy, cô vẫn kiên trì, như cái cách mà cô đã đứng dậy và bước từng bước nhỏ đến văn phòng của nhà thờ để tự gọi xe cấp cứu vào ngày bị tai nạn vậy.

Ngày thứ hai đọc *Chuyển Pháp Luân*, Barbara để ý thấy thị lực của mình đã được cải thiện; cô có thể đọc nhanh hơn một chút. Cô đọc xong bài giảng thứ nhất và đọc tiếp bài giảng thứ hai, cô thấy nội dung hay đến nỗi không thể buông sách xuống. Đến cuối ngày thứ ba thì một điều kỳ lạ đã xuất hiện. Barbara cảm thấy cô có thêm năng lượng, giống như một dòng điện mạnh chạy từ ngón tay lên đến cánh tay của cô. Cô reo lên “Nó xóa tan mọi thứ - nào là cơn đau, những vấn đề hậu phẫu, rò dịch não tủy, ngay cả chứng ù tai, những tiếng ồn kỳ lạ xuất hiện không dứt trong đầu tôi, nó kêu như tiếng máy móc hạng nặng trong nhà máy in vậy, tất cả đều biến mất không trở lại.” Cô ngừng nói, chúng tôi nhìn nhau không nói nên lời. Rồi cô tiếp tục “Lúc đó, tôi biết có gì đó màu nhiệm, không thể lý giải được đang diễn ra.” Khi cô tiếp tục đọc sách, Barbara nói cô đã tìm ra câu trả lời cho việc khỏi bệnh của mình.

Bốn tháng sau tai nạn, Barbara nói cô đã quay trở lại giàn giáo để tiếp tục làm công việc mình yêu thích. Tôi hỏi cô câu hỏi mà tôi định hỏi nãy giờ, và cô trả đã lời một cách tự tin “Không, tôi không sợ quay lại đó và tôi cũng không hề sợ độ cao”. Cùng lúc đó, cô tham gia một cuộc đua xe mô-tô với chồng mình và vui vẻ nói thêm “Tôi chỉ cần một cái mũ bảo hiểm to hơn thôi.” Cô đã hồi phục hoàn toàn. Cô đã tiếp tục giai đoạn hai của dự án đầy thách thức là phục chế một căn phòng khác trong Tòa thị chính Bendigo. Trước khi bị ngã, cô đã mất 2 năm để phục chế một căn phòng khác trong tòa nhà lịch sử này. Công việc phục chế đòi hỏi rất nhiều thời gian và buồn tẻ.

Nó không phải “việc dành cho người yếu tim” Barbara nói (*Turnbull, 2010, trang 100*). Cô phải cẩn thận tỉ mỉ tách ra từng lớp phủ của sơn cũ, từng lớp từng lớp một để lộ ra màu sắc và mẫu hình nguyên bản. Cô đã mất hai năm để hoàn thành công việc phục chế phức tạp này và phần lớn thời gian của cô là ở trên giàn giáo lơ lửng ở trên không. Thường thì cô phải đứng thẳng để phục chế các góc cạnh và những ô trang trí đầy hoa mỹ trên trần của tòa nhà.

Thành Phố New York, tháng 5 năm 2013

Sau cuộc gặp ở Los Angeles, Barbara vẫn giữ liên lạc với tôi và ngay khi tôi hoàn tất và nộp xong luận án tiến sĩ, cô đã đồng ý tham gia làm trường hợp nghiên cứu cho một nghiên cứu theo dõi dọc đánh giá tác động của Pháp Luân Công đối với sức khỏe thông qua trải nghiệm của các học viên. Chúng tôi đã trao đổi với nhau mỗi 6 hoặc 8 tuần, hoặc thường xuyên hơn nếu cần. Hình thức trao đổi có thể là qua email, nói chuyện bằng gọi video, và gặp trực tiếp khi nào có thể, ví như cuộc gặp vào tháng 5 năm 2013 được diễn ra bốn năm sau cuộc gặp đầu tiên của chúng tôi, khi đó Barbara đến New York theo lịch trình hàng năm của cô.

Mười năm đã trôi qua kể từ khi cô hồi phục hoàn toàn khỏi những di chứng để lại do cú ngã từ độ cao 23 feet (7 mét). Ngồi đó trên chiếc ghế dài ở Công viên Dag Hammarskjold Plaza trên đường 47 gần tòa nhà Liên Hiệp Quốc, Barbara bùng sáng tràn đầy sinh lực. Cô đã bay từ Melbourne đến New York rất khuya vào đêm hôm trước, nhưng trông cô vẫn tươi tỉnh như một đóa hoa cúc trong chiếc áo thun vàng của Pháp Luân Công. “Cô có bị chứng lệch múi giờ không?” “Không, không một chút nào” cô lắc đầu, và mỉm cười nói “Tôi dậy sớm để luyện công trước khi đến đây.” Đó là một ngày xuân nắng đẹp. Cô ở công viên cùng với hàng trăm học viên Pháp Luân Công khác đến từ khắp nơi trên thế giới, để tham dự buổi mít-tinh nâng cao nhận thức về cuộc bức hại của ĐCSTQ đối với các học viên Pháp Luân Công tại



Barbara và các học viên ở Melbourne, Úc cầm biểu ngữ trong cuộc diễu hành nhân ngày Pháp Luân Đại Pháp Thế Giới. Manhattan, New York, Mỹ. Tháng 5 năm 2013.



Barbara và các học viên Úc, Simon Vereshaka và Dean Flynn, trong lúc chờ cuộc diễu hành Pháp Luân Đại Pháp bắt đầu. Manhattan, New York, Mỹ. Tháng 5 năm 2013.



Barbara đi phía trước dàn nhạc Thiên Quốc trong cuộc diễu hành nhân ngày Quốc Khánh Úc, tay cầm biểu ngữ của Hiệp hội Pháp Luân Đại Pháp. Melbourne, Úc. Ngày 26 tháng 1 năm 2016.

Trung Quốc. Dấu vết duy nhất còn sót lại của cú ngã từ 7 mét là một vết sẹo mờ của đường nứt sọ vẫn còn có thể nhìn thấy trên trán cô.

Trong suốt buổi phỏng vấn trực tiếp này, Barbara đã nhắc đi nhắc lại rằng cô có được sức khỏe như vậy là nhờ Pháp Luân Công. Cô hồi tưởng lại việc các chuyên gia y tế ban đầu đã không cho cô chút hy vọng nào về việc hồi phục hoàn toàn. Barbara nói “Họ đã ghép tất cả những phần bị vỡ vào nhau, nhưng dịch não tủy vẫn cứ bị rỉ ra rồi nhỏ xuống mũi, và chảy vào sau họng của tôi sau lần phẫu thuật đầu tiên. Tôi có thể nếm được vị của nó trong miệng.” Cô lại phải nhập viện để mổ tiếp. Tuy nhiên bác sĩ chỉ làm ngưng được việc dịch não tủy nhỏ xuống mũi, và cô vẫn có thể nếm thấy dịch não tủy chảy xuống cổ họng. Thêm vào đó, cô luôn trong tình trạng đau đớn khủng khiếp và triền miên, ban đêm cứ vài tiếng cô lại phải đánh thức chồng dậy để giúp cô bôi kem cortisone lên lưng, cánh tay, và bàn tay. Nó chỉ đỡ đau được một thời gian ngắn, rồi cơn đau lại trở lại với mức độ nặng hơn. Cô nói, cái tiếng ồn như máy hạng nặng chạy trong đầu của cô cũng không chịu ngừng nghỉ. Cuộc sống của cô trở nên khốn khổ và tuyệt vọng. Nhưng, cô biết tìm sự giúp đỡ ở đâu đây?

Các bác sĩ đã nói rằng cô sẽ không bao giờ hồi phục được hoàn toàn. Cô kể “Họ đã đưa cho tôi danh sách dài 4 trang giấy liệt kê các vấn đề về sức khỏe có thể xuất hiện.” Điều khó khăn nhất chính là việc mất trí nhớ. “Có một lần, tôi tới gặp bác sĩ của mình và sau khi rời khỏi văn phòng của ông ấy, tôi không thể nhớ được là mình đã lái xe đến hay là đi bằng phương tiện công cộng. Tôi cũng không nhớ số điện thoại của mình. Tôi không thể tìm thấy chìa khóa xe. Sau khi đi lang thang nửa tiếng đồng hồ thì tôi tìm thấy xe hơi của mình. Chìa khóa vẫn cắm trong xe và chiếc xe vẫn đang nổ máy. Chiếc xe gần như đã hết xăng.” Sau đó cô còn bị nhiều lần xuất hiện tình trạng mất trí nhớ tương tự. “Bác sĩ của tôi nói rằng tôi không được ra khỏi nhà mà không đem theo quyển vở và ghi mọi thứ vào đó – địa chỉ nhà, số điện thoại, nơi tôi sẽ đến, tôi sẽ làm gì, và khi nào thì quay về. Cô ấy (người bác sỹ) nói tình trạng của tôi sẽ ngày càng nặng hơn. Đó

là điều đáng sợ nhất, bởi vì tôi nhận ra rằng nó nằm ngoài tầm kiểm soát của tôi.”

Đối diện với cơn đau liên tục, viễn cảnh mất trí nhớ, và danh sách dài bốn trang những biến chứng có thể xuất hiện, Barbara nói rằng cô chẳng còn gì để mất nữa. “Tôi nghĩ tôi sẽ thử Pháp Luân Công xem sao”. Cô thấy rất ngạc nhiên vì nó đã có hiệu quả tức thì. Cô nói “Tôi đã không nghĩ rằng tình hình sẽ tốt đến vậy cho đến khi tôi thử bộ môn này”. Khi chúng tôi ngồi cùng nhau ăn trưa trong một công viên nhỏ gần tòa nhà Dag Hammarskjold Plaza 10 năm sau tai nạn của cô và sau khi cô hồi phục, Barbara nói cô vĩnh viễn biết ơn về việc được hồi phục hoàn toàn và có được sự khỏe mạnh trường kỳ như hiện nay. Cô vừa cười vừa nói đồng đặc “Đầu tôi không còn đau chút nào hết, và tôi đã không hề bị một cơn đau đầu nào từ khi tu luyện Pháp Luân Công.”

Trong những cuộc trò chuyện của chúng tôi, Barbara đã nói vài lần rằng cô luôn chăm chỉ, không bỏ lỡ luyện công và đọc sách một ngày nào trong suốt 6 năm qua. Cô nói, mỗi khi đi xa, lúc nào cô cũng tìm thấy có một chiếc ghế trống ở bên cạnh, nhờ vậy cô có thể ngồi song bàn để tọa thiền, bất kể chuyến bay đó có đông khách thế nào đi nữa. “Điều này đã xảy ra 14 lần rồi”, cô nói với nụ cười rạng rỡ. Trong suốt những buổi phỏng vấn tiếp theo với Barbara, cô đã chia sẻ những trải nghiệm tu luyện khác trong cuộc sống hàng ngày của một người nghệ sĩ, người vợ, người mẹ, và người bà. Từ lúc bắt đầu con đường tu luyện Pháp Luân Công đến nay, cô chưa bao giờ nhìn lại, ngoại trừ để cảm thán trước sự huyền diệu của bộ môn này. “Pháp Luân Công là món quà kỳ diệu nhất mà tôi nhận được trong cuộc đời này.” Barbara nói “Thật tuyệt vời và đặc biệt. Và tôi biết ơn vì đã được khỏe mạnh như thế này trong những ngày tháng của đời mình, kể từ khi tôi bắt đầu tu luyện”.

Sau khi hồi phục, Barbara nói cô muốn nói với tất cả bạn bè và họ hàng của mình rằng hãy tu luyện Pháp Luân Công. Barbara cười lớn

và nói: “Tôi đã mất một khoảng thời gian để nhận ra rằng không phải ai cũng có được mối duyên tiền định này và cũng không phải ai cũng hào hứng như tôi.” Cô nói tiếp “Sự hào hứng của tôi vẫn còn và tôi sẽ tiếp tục khuyến khích những người khác.” Mỗi khi có cơ hội, Barbara nói rằng cô sẽ nói chuyện với mọi người về Pháp Luân Công và cách mà bộ môn này đã làm thay đổi cuộc đời mình. Cô thường xuyên tham gia các hoạt động của Pháp Luân Công tại Melbourne, những thành phố khác ở Úc, và các khu vực khác trên thế giới. “Tôi thích tham gia diễu hành - ở Úc và Mỹ - để cho mọi người thấy được vẻ đẹp và lợi ích chữa bệnh của Pháp Luân Công.” Bất cứ khi nào có thể, người phụ nữ Úc gốc Ba Lan này sẽ bay về Ba Lan để tham gia các hoạt động của Pháp Luân Công ở đó. “Tôi nghĩ rằng việc cho công chúng biết được Pháp Luân Công tốt như thế nào đối với tôi là rất quan trọng. Tôi ước tất cả người dân ở Trung Quốc đều có thể tu luyện tự do như tôi.” Đặc biệt là, cô sẽ tham gia vào các hoạt động chống lại cuộc bức hại của ĐCSTQ đối với các học viên Pháp Luân Công ở Trung Quốc bất cứ khi nào cô có thể.

New York đã trở thành điểm đến quen thuộc hàng năm của Barbara. Từ năm 2008, Barbara đã liên tục bay đến thành phố New York trong sáu năm liên tiếp để cùng với các học viên Pháp Luân Công đến từ khắp nơi trên thế giới – tham gia cuộc diễu hành của các học viên Pháp Luân Công tại Manhattan và tham dự Pháp hội chia sẻ kinh nghiệm hàng năm. Vì thế, tháng 5 năm 2016 sẽ là dịp tôi được gặp trực tiếp với Barbara để phục vụ cho nghiên cứu đang tiến hành nhằm khảo sát tác động đối với sức khỏe của Pháp Luân Công thông qua trải nghiệm thực của các học viên.